

## APA SAJA SIKAP MENTAL YANG BAIK DALAM BERMEDITASI?

1. Meditasi adalah mengetahui dan mengamati apapun yang terjadi (apakah itu menyenangkan atau tidak menyenangkan) dengan cara yang relaks.
2. Meditasi adalah memperhatikan dan menunggu dengan sabar, dengan kesadaran dan pengertian. Meditasi bukanlah mencoba untuk mengalami sesuatu yang kamu telah baca atau dengar.
3. Hanya memberi perhatian pada saat yang sekarang.  
Jangan khawatir akan pikiran-pikiran tentang masa lalu.  
Jangan terhanyut dengan pikiran-pikiran tentang masa depan. Sadari apa yang terjadi.
4. Ketika bermeditasi, tubuh, dan batin harus terasa nyaman.
5. Jika batin dan jasmani menjadi lelah, berarti ada yang salah dengan cara Anda berlatih dan inilah waktu untuk mengecek cara Anda bermeditasi.
6. Mengapa Anda focus begitu keras saat bermeditasi?  
Apakah Anda menginginkan sesuatu?  
Apakah Anda menginginkan sesuatu terjadi?  
Apakah ingin sesuatu untuk berhenti terjadi?  
Ceklah untuk mengetahui apabila salah satu sikap-sikap yang tadi ada.
7. Batin saat bermeditasi haruslah relax dan damai. Anda tidak dapat berlatih saat batin sedang tegang.
8. Jangan focus terlalu keras, jangan mengontrol. Jangan juga memaksa atau membatasi diri Anda.
9. Jangan mencoba untuk membuat/menciptakan sesuatu, dan jangan menolak apa yang sedang terjadi.  
Hanya menyadari saja.
10. Mencoba membuat sesuatu adalah keserakahan.  
Menolak apa yang sedang terjadi adalah kebencian (tidak suka).  
Tidak mengetahui bahwa sesuatu sedang terjadi atau sudah berhenti adalah kebodohan batin.
11. Hanya pada saat batin yang mengamati, dapat mengamati tanpa keserakahan, ketidaksukaan atau ketakutan (kecemasan), barulah Anda benar-benar bermeditasi.
12. Jangan mempunyai pengharapan- pengharapan, janganlah menginkan sesuatu, jangan menjadi gusar, karena jika Anda memiliki sikap-sikap tersebut dalam batin Anda, hal itu akan menyebabkan Anda sulit bermeditasi.
13. Anda tidak sedang mencoba untuk membuat segala sesuatu berubah menjadi yang seperti Anda inginkan.  
Anda sedang mencoba untuk mengetahui apa yang sedang terjadi secara apa adanya.
14. Apa yang sedang dilakukan oleh batin Anda sekarang?  
Apakah berpikir? Apakah sedang menyadari?
15. Dimanakah batin Anda sekarang?  
Di dalam? Di luar?
16. Apakah sedang melihat atau mengamati batin dengan benar-benar sadar, atau hanya sekedar sadar?
17. Jangan berlatih dengan batin yang menginginkan sesuatu atau menginginkan sesuatu untuk terjadi. Hasilnya akan membuat Anda lelah.

18. Anda harus menerima dan mengamati pengalaman-pengalaman yang baik dan buruk.  
Apakah Anda hanya menginginkan pengalaman-pengalaman yang baik saja?  
Apakah Anda tidak menginginkan sedikit pun pengalaman yang tidak menyenangkan?  
Apakah ini masuk akal?  
Apakah ini jalannya Dhamma?
19. Anda harus mengecek lagi untuk melihat sikap Anda saat meditasi.  
Sikap batin yang bebas dan ringan (tidak tertekan) memudahkan Anda untuk bermeditasi dengan baik.  
Apakah Anda mempunyai sikap yang benar?
20. Jangan merasa terganggu oleh batin yang sedang berpikir.  
Anda tidaknya sedang berlatih untuk mencegah berpikir, tetapi sebaliknya untuk mengenali dan mengetahui pikiran apapun yang muncul setiap saat.
21. Jangan menolak objek apapun yang menjadi perhatian Anda.  
Kenali kekotoran-kekotoran batin yang muncul, yang berkaitan dengan objek tersebut, dan tetaplah amati kekotoran-kekotoran batin tersebut.
22. Objek yang Anda perhatikan tidaklah penting; batin yang mengamati itu,- yang bekerja sebagai dalang/background untuk menyadari adalah yang sangat penting.  
Jika pengamatan dilakukan dengan sikap yang benar, maka objek apapun menjadi objek yang tepat.
23. Hanya apabila ada keyakinan (saddhā), semangat (viriya) akan muncul.  
Hanya apabila ada semangat (viriya) itu ada, kesadaran batin (mindfulness), akan menjadi berkesinambungan.  
Hanya apabila kesadaran batin (sati) berkesinambungan, batin yang stabil akan terwujud.  
Hanya apabila batin yang stabil (Samādhi) itu terwujud, Anda akan mulai mengerti segala sesuatu apa adanya.  
Ketika Anda mulai mengerti segala sesuatu apa adanya (paññā), keyakinan akan tumbuh menjadi lebih kuat.